

---

# **BACHELORARBEIT**

---

Herr  
**Lars Nitzsche, M.A.**

**Sport als Instrument der  
Sozialen Arbeit unter  
Berücksichtigung bio-psycho-  
sozialer Grundlagen**

Rosswein, 2011



Fakultät Soziale Arbeit

---

## **BACHELORARBEIT**

---

# **Sport als Instrument der Sozialen Arbeit unter Berücksichtigung bio-psycho- sozialer Grundlagen**

Autor:  
**Herr**

**Lars Nitzsche, M.A.**

Studiengang:  
**Soziale Arbeit**

Erstprüfer:  
**Prof. Dr. phil. Barbara Wedler**

Zweitprüfer:  
**Beate Kursitza-Graf**

Einreichung:  
**Rosswien, 21.01.2011**



## **1.1 Bibliografische Beschreibung:**

Lars Nitzsche, M.A.

Sport als Instrument der Sozialen Arbeit unter Berücksichtigung bio-psycho-sozialer Grundlagen. 2011

Mittweida, Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 2011

## **1.2 Referat:**

Die vorliegende Bachelorarbeit erläutert die Zusammenhänge von bio-psycho-sozialen Grundlagen im Kontext von sportlicher Betätigung als sozialpädagogisches Instrument.



## **Vorwort**

Die vorliegende Bachelorarbeit entstand im Rahmen meines berufsbegleitenden Studiums der Sozialen Arbeit an der Fakultät Soziale Arbeit der Hochschule Mittweida.

Ich möchte mich an dieser Stelle herzlich bei Prof. Dr. phil. Babara Wedler für die Betreuung dieser Abschlussarbeit bedanken.

Weiterhin gilt mein Dank meinen Arbeitskollegen vom Jugendhaus Interwall für die Unterstützung zur Durchführung des Studiums.

Größter Dank gebührt zudem meiner lieben Familie, Evelyn und Charlotte, die mich bei der Durchführung des Studiums stets unterstützt und entlastet haben und somit maßgeblich zum erfolgreichen Studienabschluss beigetragen haben.





## 2 Inhaltsverzeichnis

1.1	Bibliografische Beschreibung:.....	V
1.2	Referat:.....	V
<b>2</b>	<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	<b>IX</b>
<b>3</b>	<b>Abkürzungen .....</b>	<b>XI</b>
<b>4</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>1</b>
<b>5</b>	<b>Aktuelle Situation .....</b>	<b>3</b>
5.1	Allgemeine Situation .....	3
5.2	Bio-psycho-soziale Betrachtungsweise .....	7
<b>6</b>	<b>Sport und Soziale Arbeit.....</b>	<b>13</b>
6.1	Allgemeine Definitionen .....	13
6.2	Sport in der Sozialen Arbeit .....	15
6.3	Gesundheitssport.....	19
6.4	Sport und Sozialisation .....	23
6.5	Sport und Persönlichkeit.....	26
<b>7</b>	<b>Rangeln als Angebot in der Sozialen Arbeit .....</b>	<b>29</b>
7.1	Psycho-Soziale Aspekte des Rangelns .....	29
7.2	Physiologische Aspekte des Rangelns .....	35
<b>8</b>	<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>39</b>
<b>9</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>41</b>
<b>10</b>	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>45</b>
<b>11</b>	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>46</b>
<b>12</b>	<b>Eidesstattliche Erklärung .....</b>	<b>47</b>



### 3 Abkürzungen

<u>Zeichen</u>	<u>Erklärung</u>
Abb.	Abbildung
e.V.	eingetragener Verein
KJH	Kinder- und Jugendhaus
Tab.	Tabelle
Vgl.	Vergleiche
z.B.	zum Beispiel



## 4 Einleitung

Millionen Menschen in Deutschland fröhen in ihrer Freizeit dem Sport. Dabei genießen sie entweder ihre Umwelt, das lustige Zusammensein mit Gleichgesinnten oder schätzen einfach nur das Abschalten vom Alltag. Einige von ihnen können den Sport sogar zu ihrem Beruf machen, sei es auf wissenschaftlicher Ebene oder als Sportprofi in einer angesagten Sportart.

Diesen Trend nahm in den letzten Jahren nicht nur die Sportwissenschaft in ihren Untersuchungen auf, sondern auch die Wirtschaft und die Politik. Kleine Kraftstudios, die von Idealisten geführt wurden, gehören der Vergangenheit an. In einem relativ kurzen Zeitraum entstanden riesige Fitnessketten, welche eine enge Zusammenarbeit mit den Krankenkassen und den Medien nachgehen. Ein neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein entstand, welches klar auf Zukunft ausgerichtet ist. Dabei kann der Versicherte ein riesiges Angebot von Krankenkassen-Sportkursen in Anspruch nehmen, egal ob Säugling oder Senior. Die richtige Ausrüstung und die richtige Kleidung dürfen natürlich nicht fehlen, was sich der Bürger auch einiges kosten lässt.

Doch was ist mit Familien, die am Rand der Gesellschaft leben, die nicht die Finanzen für kommerziellen Sport aufwenden können? Was ist mit den Kindern, die in einer bildungsfremden Umwelt aufwachsen und über kostengünstige bzw. kostenfreie Angebote gar nicht informiert sind?

Für diese Kinder/Jugendliche bieten die Sportangebote in den Sozialen Einrichtungen, wie Kinder- und Jugendhäusern oder Jugendclubs genau die Nische, die sie problemlos besetzen können. Dabei kann der Sport ihnen genau das geben, was sie in ihrer Situation brauchen. Freudvolles Miteinander, körperliche Ertüchtigung, gemeinsames Erleben und Entdecken sowie das Abschalten von all ihren altersspezifischen Problemen.

Die vorliegende Arbeit beleuchtet die aktuelle Situation in einem der sogenannten Brennpunkte der Stadt Dresden und erläutert die sozialen Nachteile deren Bewohner.

Um Aggressivität, Vereinsamung und körperlichen Verfall entgegenzutreten bedarf es in der Sozialen Arbeit dem vermehrten Einsatz von Sportangeboten. Es wird in den nächsten Kapiteln die dreifache Wirkung des Sports auf Kinder und Jugendliche geschildert, die zu erwartenden Ergebnisse auf biologischer, psychologischer und sozialer Ebene aufgezeigt und an Hand eines praktischen Beispiels, ein kurzer Einblick über das Vermitteln eines Sportangebotes und des gemeinsamen Miteinanders von Kindern/Jugendlichen mit den Sozialarbeitern gegeben.

## **5 Aktuelle Situation**

### **5.1 Allgemeine Situation**

Die Landeshauptstadt Dresden präsentiert sich in seit der politischen Wende mit zwei unterschiedlichen Gesichtern. Im Stadtzentrum erblüht das neuerbaute bzw. renovierte „Elbflorenz“ mit seinen barocken Bauten und neugestalteten Einkaufsmeilen. Im Gegensatz dazu kristallisieren sich in die Plattenbauten an den Stadträndern immer mehr zu sozialen Brennpunkten, wie der Stadtbezirk Gorbitz. Hierbei handelt es sich um den, laut Statistik, sozial schwächsten Stadtteil der Landeshauptstadt Dresden (Vgl. LEBENSLAGENBERICHT DRESDEN, 2008, Nr. 95 & 96). Arbeitslosigkeit, Frustration, Perspektivlosigkeit, Kinderarmut und Bildungsfremdheit bestimmen den Alltag. Viele Kinder und Jugendliche, die täglich die Kinder- und Jugendhäuser besuchen, kommen aus zerrütteten Familien, kennen ihren Vater nicht oder haben einen Migrationshintergrund.

Dem Sozialarbeiter bietet sich daher täglich ein breites Spektrum an Problemen und Herausforderungen, die sich über verschiedene wissenschaftliche Fachgebiete, wie Medizin, Psychologie und Soziologie erstrecken.

Die Kindheit und Jugend in einem sozial schwachen Umfeld zu erleben, ist in vielerlei Hinsicht dramatisch. Die Kinder/Jugendlichen werden mit „Erwachsenen-Problemen“ aus der eigenen Familie oder aus dem direkten Umfeld bzw. der Umwelt konfrontiert. Somit erleben die Kinder bereits das „Milieu“ (Vgl. TOFAHRN, 1997, S.185) von den eigenen Eltern vorgelebt. Frühzeitiger Kontakt mit Arbeitslosigkeit und Armut haben auch bei Kindern weitreichende Folgen, wie Antriebslosigkeit, fehlende Perspektive oder mangelndes Selbstvertrauen. Die Kinder und Jugendlichen treten, ohne es zu wissen und ohne es zu wollen, in die Fußstapfen ihrer Eltern.

Eine sich abwärts drehende Spirale setzt sich damit häufig in Gang. In vielen Fällen erfährt die schulische Ausbildung keine Unterstützung bzw. werden

schulische Aufgaben vernachlässigt (Bildungsfremdheit), schlechte Ernährung in Verbindung mit Nikotin- und Alkoholgenuss setzen den jungen Körpern zu, Kontakte zu anderen Jugendlichen in anderen, sozial besser entwickelten Stadtgebieten bleiben aus.

Um die Umstände im KJH „InterWall“ im Dresdner Stadtteil Gorbitz deutlich zu machen sind die Sozial-Indikatoren Wohngeldbezug, Grundsicherung, Arbeitslosengeld II und Sozialgeld SGB III in nachfolgenden vier Abbildungen im städtischen Vergleich dargestellt.

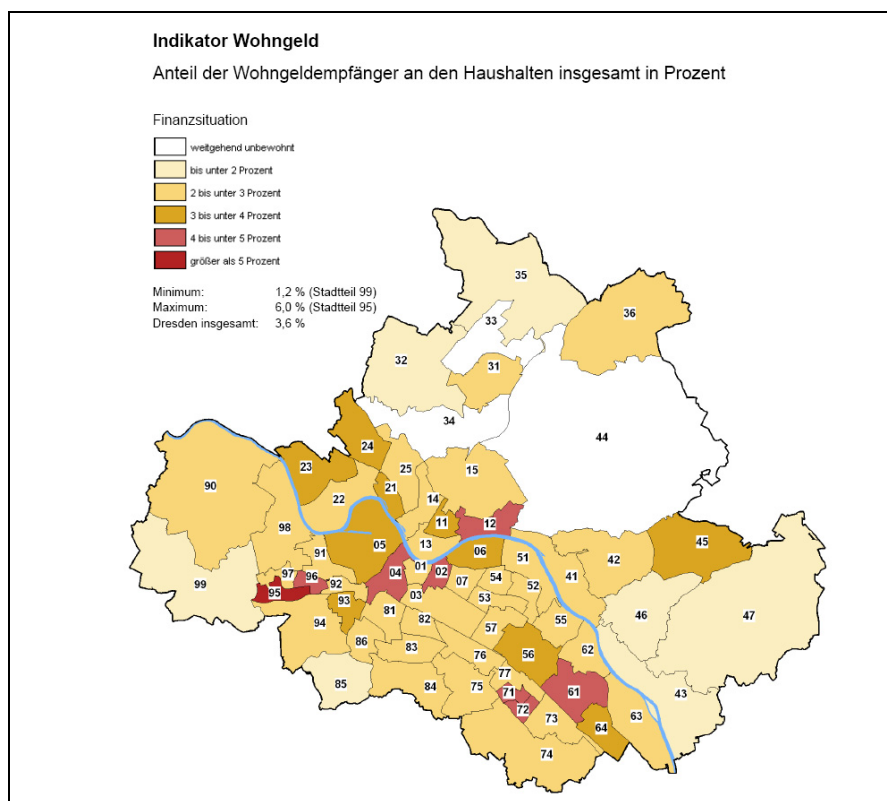


Abb. 1: Indikator Wohngeld  
(Vgl. LEBENSLAGENBERICHT DRESDEN, 2008, Nr. 95 & 96)



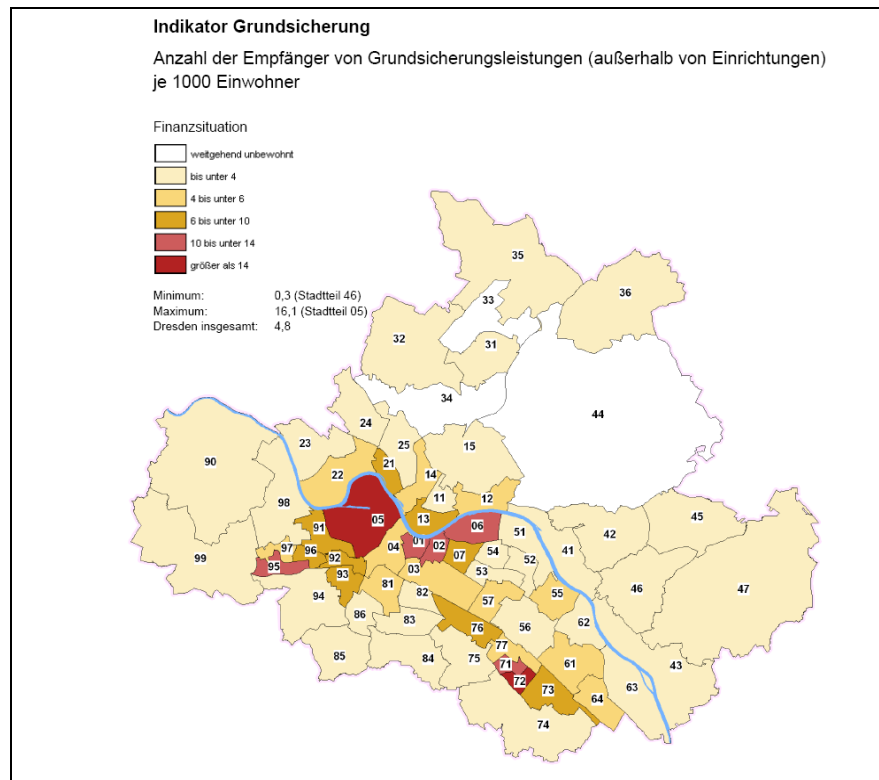


Abb. 2: Indikator Grundsicherung  
(Vgl. LEBENSLAGENBERICHT DRESDEN, 2008, Nr. 95 & 96)

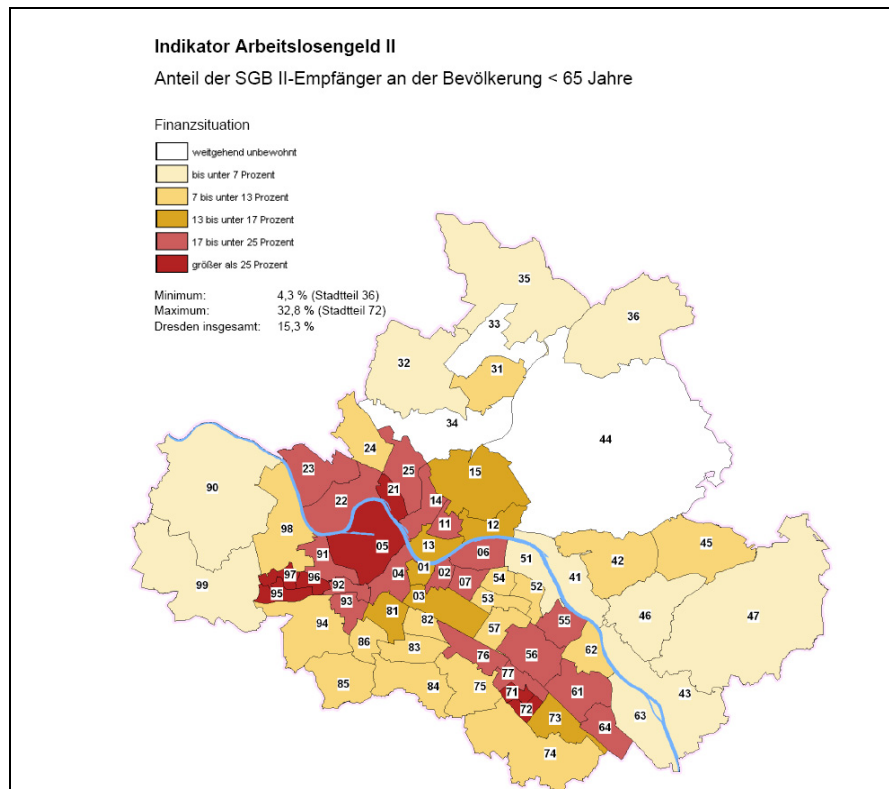


Abb. 3: Indikator Arbeitslosengeld II  
(Vgl. LEBENSLAGENBERICHT DRESDEN, 2008, Nr. 95 & 96)

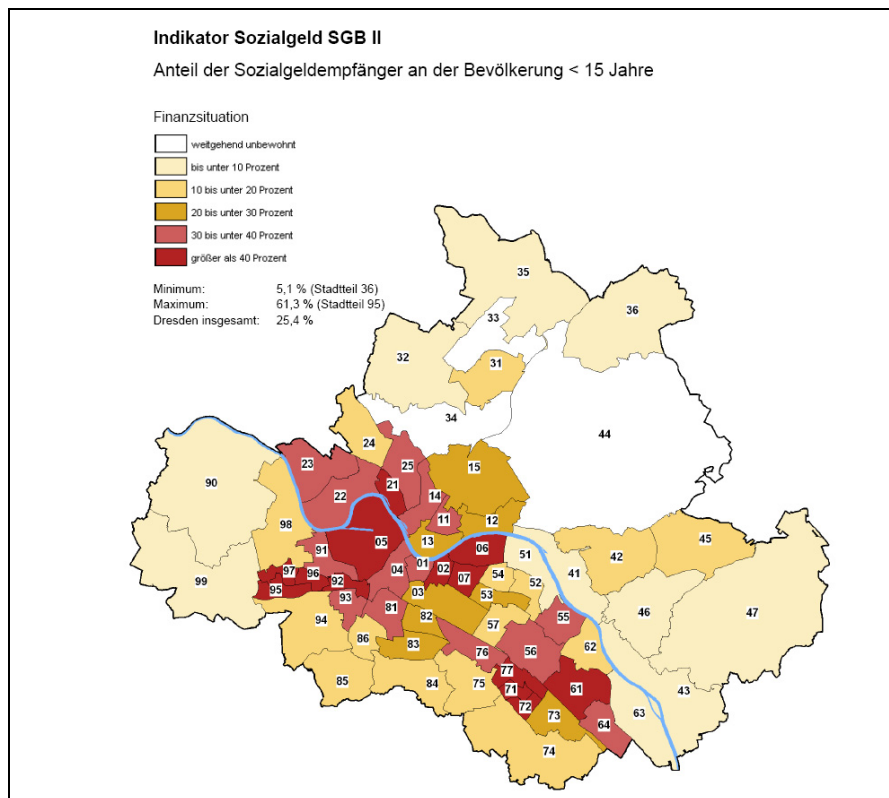


Abb. 4: Indikator Sozialgeld SGB III  
(Vgl. LEBENSLAGENBERICHT DRESDEN, 2008, Nr.95 & 96)

## **5.2 Bio-psycho-soziale Betrachtungsweise**

In den sozialen Brennpunkten der Städte und Gemeinden finden wir, in Relation zu anderen Wohngebieten, häufiger medizinische Untersuchungen und Studien vor. Grund für diese Häufigkeit ist die hohe gesundheitspolitische und ökonomische Bedeutung, da Krankenkassen und Kinderärzte seit Jahren auf den gesundheitlichen „Verfall“ alarmierend hinweisen. Der gesundheitliche Zustand der Kinder und Jugendlichen in sozial benachteiligten Familien oder Wohngebieten ist dramatisch. Schon im Vorschulalter lassen sich deutliche Unterschiede zu anderen, höheren sozialen Schichten feststellen.

So zeigt sich eine deutliche Zunahme von Stütz- und Haltungsschäden, Herz—Kreislauf-Erkrankungen (HKL-Erkrankungen), Zahnschäden und Übergewicht bis hin zur Adipositas. Die Folgen im Erwachsenenalter beinhalten ein enormes Risiko an den Zivilisationskrankheiten, wie zum Beispiel Herzinfarkt, Zuckerkrankheit oder Schlaganfall zu erkranken. Die dazu in Verbindung tretenden Haltungsschäden, motorische und koordinative Schwächen oder Atemwegserkrankungen braucht man an dieser Stelle nur nebenbei zu erwähnen.

Volkswirtschaftlich ist dies auf lange Sicht eine Katastrophe. Eine Steigerung der Morbiditäts-, Invalititäts- und Moratlitätsraten (Erkrankungs-, Arbeitsunfähigkeit- und Sterblichkeitsrate) ungeahnten Ausmaßes rollt auf die Krankenkassen, Versicherungen und die Wirtschaft zu. Frühinvalidität, Nichtvermittelbarkeit auf dem Arbeitsmarkt und enorme Kostensteigerungen bei ARGE und Krankenkassen sind schon jetzt drastisch zu spüren.

Doch wie lässt sich dieses überdeutliche Gefälle (Vgl. Tab. 1) zwischen einzelnen sozialen Schichten erklären?

Soziale Unterschicht	Erkrankung	Soziale Mittelschicht
4,70%	Magengeschwüre	0,70%
46,50%	HKL-Erkrankungen	17,50%
12,30%	Erhöhter Cholesterinspiegel	6,00%
34,20%	Atemwegsbeschwerden	15,60%
54,30%	Rückenbeschwerden	30,10%
32,10%	Verdauungsapparat	15,90%

Tab. 1: Vergleich häufiger Krankheiten zwischen Sozialer Unter- und Mittelschicht  
(Vgl. TOFAHRN, 1997, S.313ff.)

Die dargestellten Zusammenhänge von sozialer Schichtzugehörigkeit und Erkrankung sollten auf keinen Fall zu oberflächlich interpretiert werden. Eine Differenzierung der Sichtweise ist unbedingt notwendig um die Komplexität des Themas zu erfassen.

Aus biomedizinischer Sicht spielen Aspekte, wie fehlende sportliche Aktivitäten, Lebenswandel, Ernährung und Bildungsfremdheit eine gleichermaßen wichtige Rolle.

Gleichzeitig muss auch die psychosoziale Gesundheit bei Kinder/Jugendlichen beobachtet und analysiert werden. Verhaltensauffälligkeiten, z.B. Angstzustände oder Hyperaktivität treten in diesem Milieu sehr häufig auf.

*„Psychosoziale Gesundheit beschreibt den nichtkörperlichen Bereich der Gesundheit, die nach neuerem Verständnis neben der körperlichen Dimension auch die geistig-seelische (psychische) und die soziale einschließt. Zwischen diesen Bereichen bestehen ständige Wechselwirkungen und gegenseitige*

*Beeinflussungen. Der Förderung der psychosozialen Gesundheit dienen eine Reihe von Verbänden, Einrichtungen und Gruppen mit unterschiedlicher Zielsetzung und differenzierten Arbeitsansätzen.“*

(Vgl. FACHLEXIKON DER SOZIALEN ARBEIT, 2001, S. 750)

Dabei kann die Soziale Arbeit auch einen kleinen Beitrag zur Psychohygiene leisten.

*„Psychohygiene ist Teilgebiet der angewandten Psychologie und Psychiatrie. Verhütung von psychischen Krankheiten und Störungen sowie Erhaltung der seelisch-geistigen Gesundheit als Aufgabe. Verhütung von Psychosen, Neurosen, Drogenabhängigkeit und Kriminalität wird durch psychiatrische, psychologische, pädagogische und sozialarbeiterische Maßnahmen angestrebt und Einfluss auf die Sozialpolitik gesucht.“* (Vgl. FACHLEXIKON DER SOZIALEN ARBEIT, S. 746)

Um auf all die oben genannten Probleme richtig intervenieren zu können, muss man auch die menschlichen Bedürfnisse kennen und in seine Arbeit einfließen lassen.

(Vgl. Abb. 5)

## **Menschliche Bedürfnisse**

### **I. Biologische Bedürfnisse**

1. nach physischer Integrität
2. nach den für die Autopoiese erforderlichen Austauschstoffen
3. nach Regenerierung;
4. nach sexueller Aktivität und nach Fortpflanzung;

### **II. Biopsychische Bedürfnisse**

5. nach wahrnehmungsgerechter sensorischer Stimulation
6. nach schönen Formen in spezifischen Bereichen des Erlebens
7. nach Abwechslung/Stimulation
8. nach assimilierbarer orientierungs- & handlungsrelevanter Information
9. nach subjektiv relevanten (affektiv besetzten) Zielen und Hoffnung auf Erfüllung
10. nach effektiven Fertigkeiten, (Skills), Regeln und (sozialen) Normen zur Bewältigung von (wiederkehrenden) Situationen in Abhängigkeit der subjektiv relevanten Ziele

### **III. Biopsychosoziale Bedürfnisse**

11. nach emotionaler Zuwendung (Liebe, Freundschaft, aktiv & passiv)
12. nach spontaner Hilfe
13. nach sozial(kulturell)er Zugehörigkeit durch Teilnahme
14. nach Unverwechselbarkeit
15. nach Autonomie
16. nach sozialer Anerkennung (Funktion, Leistung, "Rang")
17. nach (Austausch-)Gerechtigkeit

Abb. 5: Menschliche Bedürfnisse  
(Vgl. STAUB-BERNASCONI, 1995, S. 15)

Die Aufgabe des Sozialpädagogen besteht also darin, seinen Beitrag zur Erhaltung oder Wiederherstellung der bio-psycho-soziale Gesundheit zu leisten, sich Menschen in sozialen desintegrativen Situationen, mit dissozialen Verhalten anzunehmen und entsprechende Integrationshilfen anzubieten. (Vgl. BÖHNISCH, 2008, S.35)

Zielsetzung der Sozialen Arbeit ist es die Situation zu akzeptieren und das Problem der gestörten und wiederherzustellenden sozialen Integration im Auge zu behalten. (Böhnisch, S.36)

All dies zu bewerkstelligen bedarf es eines Instruments, das auf alle Ebenen der bio-psycho-sozialen Gesundheit positiv einwirkt und zu einer Umstrukturierung des Lebens führen kann.

Dieses Instrument ist der Sport.





## 6 Sport und Soziale Arbeit

### 6.1 Allgemeine Definitionen

Sport ist in der heutigen Gesellschaft allgegenwärtig. Millionen Menschen treiben täglich Sport, dennoch ist sehr schwierig, eine geeignete und allgemeine Definition zu finden, da Sport aus sozialen, historischen, politischen, wirtschaftlichen, wissenschaftlichen und rechtlichen Sichtweisen immer anders definiert wird.

Dennoch hat es Haag geschafft, den Sport in seiner gesamten Komplexität zu definieren:

*„Sport ist eine besondere Ausprägungsform menschlichen Bewegungsverhaltens. Zielsetzung, die am Sport beteiligten Personenkreise, Zeit und Ort zeigen eine große Vielfalt, womit die zentrale gesellschaftliche Bedeutung dieser Erscheinung gekennzeichnet ist. Sport ist ein Ausdruck kultureller Leistung des Menschen. Er unterliegt daher den für kulturellen Leistungen typischen Tendenzen der Ideologisierung, Professionalisierung, Organisierung, Pädagogisierung und Verwissenschaftlichung. Sport ist ein Kulturgut internationaler Prägung, wobei entsprechend der sozio-kulturelle Verschiedenheit spezifische geographische Ausprägungsformen die Vielzahl dieser Erscheinung zusätzlich erhöhen.“*

(Vgl. HAAG, 1996, S.8-9)

Der Sport als solches gilt als historischer Begriff und meint die eigentliche Gesamtheit von Bewegung, Spiel und Sport und ist damit ein umfassender Begriff für Entwicklung und Veränderung. Die Entwicklung des Sports führte ihn in der heutigen Zeit zu einem eigenständigen Teilsystem der Gesellschaft und gilt ebenso als Bestandteil der Kultur.

Eine weitere Definition zeigt die Vielfältigkeit des Sports.

*„Sport wird betrieben in bestimmten Sportarten (in Sportvereinen, in Sportverbänden); als Wettkampfsport (Amateursport, Leistungssport, Spitzensport, Berufssport); in der Schule als Schulsport; unter vorwiegend gesundheitlichen Aspekten als Erholungssport, Ausgleichssport, Fitnesssport, Lifetime-Sport; in speziellen Institutionen als Betriebssport, Hochschulsport, Militärsport, Sport im Strafvollzug; in merkmaltypischen Personengruppen als Frauensport, Behindertensport, Alterssport; in konfessionellen Vereinigungen (Kirche und Sport); in Form von (künstlerischer) Bewegungsgestaltung als Tanz, Gesellschaftstanz, Ballett, Jazztanz, Gymnastik u.a.m.“* (Vgl. HAAG, 1996, S.8)

Die pädagogische Betrachtungsweise unterscheidet zwischen drei Modellen:

1. institutionalisierten Sport (Sportverein, Leistungssport)
2. in Freizeitsport in Verbindung mit Gesundheitssport (siehe Kapitel 3.1)
3. spontane und nicht normierte Bewegungsformen des Alltags (freies bewegen im freien Gelände).

Die beiden letztgenannten Modelle sind somit für die Soziale Arbeit relevant.

## 6.2 Sport in der Sozialen Arbeit

Warum sollte ein Sozialpädagoge auf das Element Sport in seiner täglichen Arbeit zurückgreifen?

Sport ist bewegungs- und körperorientiert und dient daher der ganzheitlichen Entwicklung des Kindes/Jugendlichen, d.h. des Körpers, der Psyche und sozialen Persönlichkeit. Ziel des Sports ist also die „gesamte Gesundheit“ in bio-psycho-sozialer Hinsicht.

*„Das körperbetonte soziale System Sport ist [...] zu einem bevorzugten Aktionsfeld für Körperbedürfnisse geworden und bietet darüber hinaus vielfältige Chancen zu sozialen Kontakten und sozialer Selbstdarstellung.“* (Vgl. TOFAHRN, 1997, S.195)

Sport gilt unter den Kindern/Jugendlichen als beliebteste Freizeitbeschäftigung und dient dem Abschalten vom schulischen oder elterlichen Stress. Die Freude an einfachen, freudvollen Bewegungen und die aktive Betätigung stehen daher mehr im Vordergrund als das Streben nach Höchstleistungen. Das gemeinsame und freudvolle Miteinander mit Freunden dient dabei als höchste Motivation für Kinder/Jugendliche.

Um den Sport/Spiel den, in nicht seltenen Fällen antriebs- und lustlosen Kindern /Jugendlichen näher zu bringen, ist die Berücksichtigung der primären und sekundären Motive von oberster Priorität. (Vgl. Abb.7 & 8).

Des Weiteren sollte der Sozialarbeiter unbedingte auf die Wünsche der teilnehmenden Kinder/Jugendlichen bei der Ausübung des Sports/Spiels achten.

(Vgl. Abb. 6)

Angebote sollten daher offen sein, von den Teilnehmern angenommen, umgeformt und weiterentwickelt werden können.

- Was wird gespielt?
- Wie wird gespielt
- Wie lang wird gespielt?
- Mit wem wird gespielt?

Abb. 6: *Was vom Kind als Wunsch und Interesse geäußert wird.*  
(Vgl. FRITZ, 1993, S. 19)

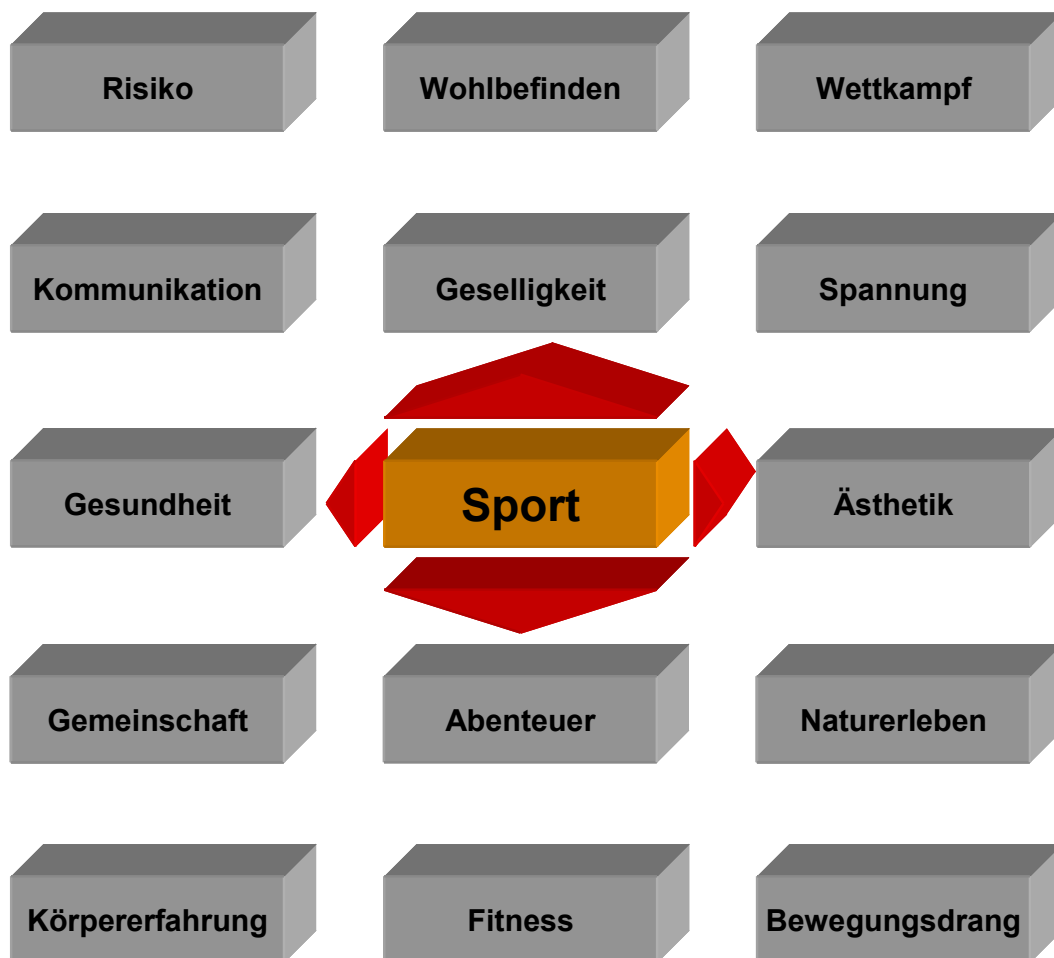


Abb. 7: Primärmotive zum Sport  
(Vgl. TOFAHRN, 1997, S.17)



Abb. 8: Sekundärmotivation zum Sport  
(Vgl. TOFAHRN, 1997, S.17)

Kinder und Jugendliche betrachten den Sport nicht als Förderung der Karriere oder Investition in die Zukunft, sondern lediglich als „[...] nützliche Befriedigung des Moments.“ (Vgl. FRITZ, 1993, S.17)

Der Sport dient also der Unterbrechung des Alltags mit all seinen Ritualen, Routinen und Problemen. Für kurze Zeit verlieren sie sich in einem eigens geschaffenen Spannungsfeld, in dem nicht von äußeren, störenden Umwelteinflüssen zu spüren ist. Religion, soziale Schicht, Herkunft, Geschlecht oder schulische Leistungen werden dabei außen vorgelassen.

„Kaum etwas bringt Menschen so unkompliziert zusammen wie Sport und Spiel, die Grenzen unterschiedlicher Sprache, Hautfarbe, und Religion fast mühelos überwinden. Als zentraler Inhalt unserer Alltagsstruktur erfasst Sport alle gesellschaftlichen Schichten, Geschlechter und Altersgruppen und wirkt so als eine verbindende Klammer für Menschen unterschiedlicher gesellschaftlicher Gruppierungen. Für viele ist er die beliebteste Form der Freizeitgestaltung, vermittelt Lebensfreude und trägt damit zu mehr Lebensqualität bei.

Sport ist zudem längst ein Wirtschaftsfaktor von hohem Rang, der einen bedeutsamen Anteil am Bruttoinlandsprodukt moderner Gesellschaft erreicht. Der Sport ermöglicht regionale, nationale und auch internationale Repräsentation.... Wer aktiv Sport treibt, muss eigene Stärken einbringen, um Erfolg zu erleben und eigene Fähigkeiten zu beweisen. Zugleich geht es immer auch um die Anerkennung von klaren Regeln, um den Respekt vor der Leistung anderer, es geht um das Gewinnenwollen ebenso wie das Verlierenkönnen. Im Sport zu erfahrende Werten wie Teamgeist, Fair Play und Toleranz wirken sich positiv auf das Verhalten im Alltagsleben aus und wirken Gewaltneigungen entgegen.“

(Vgl. 10. SPORTBERICHT DER BUNDESREGIERUNG, 2002, S.10)

Die Aufgaben der sozialen Arbeit mit ihren Einrichtungen bestehen daher, ein regelmäßiges Sport- und Spielprogramm anzubieten. Hierbei handelt es sich nicht um strukturierten Leistungssport, sondern um spontane und nicht normierte Bewegungsform des Alltags. Bewegung und Spiel im Freien oder die Nutzung eines Toberaumes sind daher völlig ausreichend.

Das Sportangebot kann dabei selbst organisiert und selbst bestimmend sein oder ein zeitlich und räumlich festgelegtes Bewegungs- und Sportangebot (durchaus mit Kurscharakter) sein.

Sport aktiv betreiben und Sport aktiv organisieren sind wichtige Elemente im gesellschaftlichen, sozialen und kommunalen Zusammenleben.

### 6.3 Gesundheitssport

Sport wirkt in seiner Gesamtheit auf alle bio-psycho-soziale Bereiche. Dabei beeinflussen sich die einzelnen Faktoren der Biologie, der Psychologie und der Soziologie gegenseitig. Dennoch kann man einzelnen Elemente herausfiltern und näher beleuchten.

Der Körper mit seiner Außenwirkung wurde lange Zeit in den sozial schwachen Schichten vernachlässigt. Erst durch den von den Medien initiiertes Körper- und Fitnessbewusstsein besann man sich neu auf körperliche Gesundheit und Ausstrahlung. Gerade bei jugendlichen Besuchern spielt sexuelle Anziehungs- bzw. Ausstrahlungskraft eine gewichtige Rolle.

Dennoch kommt es gerade in den sozial benachteiligten Stadtbezirken zu einer erhöhten Anzahl von sogenannten Zivilisationskrankheiten (Vgl. TAB. 1)

Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, bedarf es dem regelmäßigen Angebot und Einsatz von Sport in den Sozialeinrichtungen, gepaart mit der Aufklärung über Wirkung des Sports in Einklang mit gesunder Ernährung.

Bei den Sportangeboten in der sozialen Arbeit handelt es sich immer um Gesundheitssport.

*„Unter dem Begriff Gesundheitssport versteht man aktive, regelmäßige und systematische körperliche Belastung mit der Absicht, Gesundheit in all ihren Aspekten, d.h. somatisch wie psychosozial, zu erhalten, zu fördern oder wieder herzustellen.“ (Vgl. KOINZER, 1997, S. 2)*

Gesundheitssport wird dabei in drei Bereiche unterteilt: primäre-, sekundäre-, und tertiäre Prävention. Die Jugendarbeit betreibt dabei nur die Primärprävention:

„Die Primärprävention umfasst Maßnahmen zum Schutz bei gesunden Personen. Zum Beispiel hat der Sportunterricht gesundheitsvorbeugende Aufgaben in diesem Sinne zu erfüllen.“ (Vgl. KOINZER, 1997, S. 2)

	<b>Primäre Prävention</b>	<b>Sekundäre Prävention</b>	<b>Tertiäre Prävention</b>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhütung von Risikofaktoren</li> <li>• Verhütung von Krankheiten,</li> <li>• Stärkung protektiver Bedingungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhütung von Chronifizierungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhütung von Folgeschäden</li> <li>• Verhütung von Rezidivbildung</li> </ul>
<b>Maßnahmen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Individuums- und umweltbezogen, z.B. Impfprogramme, Gesundheitserziehung, Arbeitsschutz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Früherkennungsuntersuchungen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Medizinische, berufliche, soziale Rehabilitation</li> </ul>
<b>Träger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene: Staat, Betrieb, Krankenkassen, Einzelne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krankenkassen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentenversicherung, Unfallversicherungen, Berufsförderungswerk</li> </ul>

Tab.2: Prävention  
(Vgl. BRIESKORN-ZINKE & KÖHLER-OFFIERSKI, 1997, S.45)

„Die Körperlichkeit des Kindes ist das Zentrum seiner Persönlichkeit, der Dreh- und Angelpunkt seiner Existenz.“

(Vgl. FISCHER, 2001, S. 20)

Die positiven Auswirkungen auf den heranwachsenden Körper sind vielschichtig. Schon durch regelmäßiges Bewegen in der Freizeit kommt es zur



Erhöhung der Atemfrequenz. Diese geht mit einer Aktivierung der Skelettmuskulatur im gesamten Körper einher.

Das Herz-Kreislauf-System wird gefordert, den Körper mit mehr Sauerstoff zu versorgen. Dadurch werden Herz und Lunge zur Mehrarbeit gezwungen. Die gesamte Körpermuskulatur wird beansprucht und gekräftigt. Giftstoffe werden über das Lymph- und Schweißsystem aus dem Körper transportiert.

Ein erhöhter Energieumsatz, mit deutlicher Steigerung der Kalorien- und Körperfettverbrennung sind die Folge. Motorik, Koordination und Beweglichkeit werden parallel dazu ausgebildet und verfeinert.

Bei Sportaktivitäten mit länger andauernderer Ausdauerbeanspruchung, kommt es zur Freisetzung von Hormone wie Endorphine und Katecholamin. Diese als „Glückshormone“ bekannten Stoffe bewirken einen geringeren Spannungszustand und dienen der aktiven Entspannung.

Dieses Beispiel zeigt deutlich, wie eng Körper und Geist (Anthropologischer Ansatz) agieren. Dabei wirken Psyche und Motorik als philosophisches Ganzes. *Fischer* schrieb dazu 2001: „Es zeigt sich, dass motorische Schwierigkeiten des Kindes immer in Verbindung mit anderen emotionalen und sozialen Persönlichkeitsbereichen stehen.“ (Vgl. FISCHER, 2001, S. 22)

Die in der Kürze erzielten positiven Veränderungen sind für die körperliche Gesundheit gravierend, für die handelnde Person extrem motivierend. Eine deutlichere Wahrnehmung von Körpersignalen und die eigene Bewertungsfähigkeit von Leistung stellen sich ein.

*„Sportliche Aktivitäten können die personalen Ressourcen stärken, deren Qualität für die erfolgreiche Bewältigung von Belastungsformen entscheidend ist. Die eigenen Handlungskompetenzen werden als wesentlich stärker erachtet, und mit der sicheren Gewissheit um die eigene Handlungskompetenz fällt die eigentliche Bewertung des Stressgeschehens vergleichsweise undramatisch aus, und es entsteht objektiv weniger Stress.“* (Vgl. BRINKHOFF, 1997, S. 32)



## 6.4 Sport und Sozialisation

Durch den immer enger werdenden Spiel- und Aktionsraum für Kinder/Jugendlichen und durch den fehlenden Ausgleich zur Schule oder dem Elternhaus, treten vermehrt Aggressivität, in Verbindung mit Gewalt, unsoziales Verhalten und psychische Verhaltensauffälligkeit auf.

Auch auf diesem Gebiet kann der Sport/Spiel positiv erzieherisch auf die Kinder/Jugendlichen einwirken. So werden dem Sport/Spiel ein hoher Wert zur Förderung der Sozialisation und der Bildung der Persönlichkeit zugeschrieben, da er als Erziehungsmittel mit pädagogischen Grundgedanken sowie als Mittel zur Sozialerziehung dient.

Doch wie genau beeinflusst der Sport die schwierige Phase der Kindheit oder den Übergang zur Jugend?

*„Sozialisation bezeichnet den Prozess der Konstituierung der Persönlichkeit in wechselseitiger Abhängigkeit von und in kontinuierlicher Auseinandersetzung mit der gesellschaftlich vermittelten sozial und dring-materiellen Umwelt einerseits und der biophysischen Struktur des Organismus anderseits. Programmatisch wird mit diesem Begriff zum Ausdruck gebracht, dass das menschliche Individuum sich dauerhaft durch soziale und gesellschaftliche Faktoren mitentwickelt und sich in einem Prozess der sozialen Interaktion herausbildet. Die Persönlichkeit entwickelt sich nach dieser Vorstellung in keiner ihrer Funktionen und Dimensionen gesellschaftsfrei, sondern lebenslang in einer konkreten Lebenswelt, die historisch vermittelt ist.“*

(Vgl. HURRELMANN, 1988, S. 15)

Bei genauerer Betrachtung unterscheidet man noch in primäre und sekundäre Sozialisation, wobei zweitgenannte relevant für die Soziale Arbeit ist, da in dieser Phase bereits sozialisierte Kinder, mit Hilfe pädagogischer, meist spielerischer Maßnahmen, in eine objektive Umwelt eingeführt werden.

Diese Form der Sozialisation hilft den Kindern/Jugendlichen sich besser in ihrer Situation zurechtzufinden. Durch den Einsatz von Sport/Spiel kommt es zur Vermittlung von Grunderfahrungen zum eigenen Körper und zur eigenen Psyche. Dieser anthropologische Ansatz zieht sich durch die gesamte Betrachtung des Sports in Verbindung mit Sozialer Arbeit.

Durch den Sport/Spiel, der frei organisiert oder durch den Sozialpädagogen angeleitet wird, eröffnen sich den Kindern/Jugendlichen ein breites Feld an Wahrnehmungen, Eindrücken und Erfahrungen. Der Sozialarbeiter fungiert dabei im Hintergrund als Mitstreiter und freundschaftlicher Begleiter.

Ein wichtiger Punkt in der Sozialisation durch Sport stellt der Umgang mit Sieg und Niederlage dar. Das Erlernen von Normen und Regeln, deren Verarbeitung und die daraus zu ziehenden Schlüsse müssen in kleinen Schritten erlernt werden. Wurde vorher eine kommende Niederlage mit Gewalt entgegengewirkt oder mit Flucht vom Platz des Geschehens quittiert, entwickeln nun Kinder/Jugendliche die Fähigkeiten, das Erlebte richtig wahrzunehmen bzw. zu erleben, es richtig zu reflektieren, zu beurteilen und am Ende richtig einzuordnen. Die eigene Leistung wird hinterfragt und gleichzeitig die Leistung des Gegenüber anerkannt. Regeln und Normen werden akzeptiert, toleriert und umgesetzt. Dies schafft nicht nur ein individuelles, sondern ein gemeinschaftliches Erleben und Erlernen.

(Vgl. SCHALLER, H. & PACHE, D., 1995, S. 84).

Bekommt die eigene gezeigte sportliche Leistung eine Aufwertung durch den Mitspieler der Gegenpartei oder durch Dritte, kommt es in Folge dieser Geste zur Bildung von Vertrauen in sich selbst und dem Vertrauen in andere Personen. Dieses gewonnene Vertrauen ist anfänglich ziemlich brüchig und gilt daher in ähnlichen Situationen zu stärken und auszubauen.

Durch die Selbstorganisation der Sportangebote entwickelt sich bei Kindern/Jugendlichen ein hohes Maß an Kreativität. Eigene Pläne werden geistig formuliert und vorgetragen, Gegenvorschläge wahrgenommen,

akzeptiert oder mit neuen Argumenten ausdiskutiert. Die Bildung von Sozialwerten, der Ausbau sozial-integrativer Fähigkeiten und die Bildung von Sozialgemeinschaften mit gleichen Interessen sind weitere Ziele des Sportes in der Sozialen Arbeit.

Sollten diese hochgesteckten Vorgaben bei Kindern und Jugendlichen Früchte tragen, können diese in einer Vielschichtigkeit davon profitieren, das ihnen bis dato verwehrt blieb.

Die neu erworbenen sittlichen und moralischen Werte führen zu:

- Schaffung eines integrativen und sozialen Zusammenlebens
- Verringerung bzw. Auflösung der gesellschaftlichen Isolierung
- Vereinfachung der sozialen Eingliederung
- Überwinden von sprachlichen und kulturellen Hindernissen

Die Ausbildung dieser geistig-moralischen Fähigkeiten ist das hohe Ziel der Sozialisation anzusehen.

## 6.5 Sport und Persönlichkeit

Die im Kapitel 3.4 erörterten pädagogischen, erzieherischen Wirkungen des Sport/Spiel zielen gleichzeitig auf die Ausbildung einer eigenen Persönlichkeit ab. Schon in verschiedenen historischen Epochen verweisen Platon, Aristoteles, GuthsMuths oder Jahn immer wieder auf die positive Beeinflussung des Sports auf die Entwicklung der „[...]gesamten Persönlichkeit [...]“ hin.

(Vgl. CONZELMANN, 2001, S. 19)

Gingen die „Alten Gelehrten“ noch davon aus, dass nur der Sport die Persönlichkeit beeinflusst, haben moderne Studien aufgezeigt, dass sich beide Variablen in verschiedenen Formen beeinflussen. Hinzu kommen nach neusten Erkenntnissen eine Vielzahl störender oder positiv wirkender Faktoren hinzu, die als Drittvariable agieren. (Vgl. Abb. 9)

Aus Sicht der Sozialen Arbeit sind aber nur einige Modelle von Relevanz. So fällt die Selektionshypothese heraus, da diese den Sport wird zur *Kriteriumsvariable* und Persönlichkeit zur *Prädiktorvariable* wandelt, was zum Ergebnis führt, „[...] das bestimmte Persönlichkeitsmerkmale die Aufnahme von und/oder das dabeibleiben bei bestimmten Sportart begünstigt [...]“ (Vgl. CONZELMANN, 2001, S. 27) Diese theoretische Annahme ist nur im Leistungssport, in Verbindung mit Talentsichtung vertreten.

Interessanter für die Soziale Arbeit ist dagegen die *Sozialisationshypothese*. Hierbei beeinflusst der Sport als unabhängige Variable, die abhängige Variable Persönlichkeit, d.h. der Sport mit seinen erzieherischen Wirkungen beeinflusst bestimmte Persönlichkeitsmerkmale. Die Sozialisationshypothese rückt also in den Vordergrund, wenn es um die pädagogische Begründung des Sports im Sinne einer positiven Erziehung geht.




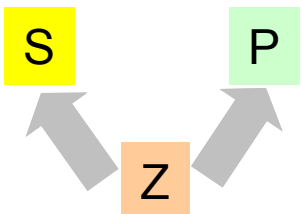
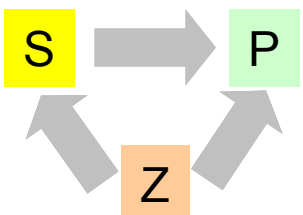
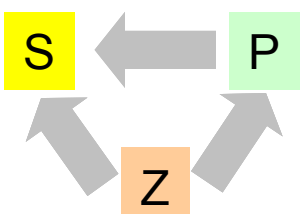
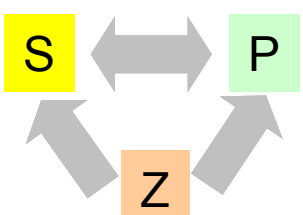
	Formale Darstellung	Erläuterung
1.		Sport beeinflusst die Persönlichkeit (→ <i>Sozialisationshypothese</i> )
2.		Persönlichkeit beeinflusst Sport (→ <i>Selektionshypothese</i> )
3.		Sport und Persönlichkeit beeinflussen sich Gegenseitig (→ <i>Interaktionshypothese</i> )
4.		Sport und Persönlichkeit beeinflussen sich nicht, beide Variablen werden jedoch von einer Drittvariablen beeinflusst.
5.		Sport beeinflusst Persönlichkeit, beide Variablen werden zusätzlich von einer Drittvariablen beeinflusst.
6.		Persönlichkeit beeinflusst Sport, beide Variablen werden zusätzlich von einer Drittvariablen beeinflusst.
7.		Sport und Persönlichkeit beeinflussen sich gegenseitig und werden zusätzlich von einer Drittvariablen beeinflusst.

Abb. 4: Interpretationsmöglichkeiten für einen [statistischen] Zusammenhang zwischen den Variablen Sport [S] und Persönlichkeit [P] unter Beachtung einer [verborgenen] Drittvariablen [Z]  
(Vgl. CONZELMANN, 2001, S. 28)

Sport wirkt sich, wie oben bereits erwähnt, positiv auf die Entwicklung der Persönlichkeit im Kindes- und Jugendalter aus. Es kommt zur Bildung der Selbstwertschätzung, der Identitätsfindung und des Selbstwertgefühls.

Charaktereigenschaften wie Mut, Selbstüberwindung, Beharrlichkeit und Leistungswillen werden kontinuierlich geschult und gefestigt (Vgl. KAPITEL 4.1.3)

Damit bietet der Sport mit seinen erzieherischen und sittlichen Wirkungen den Kindern und Jugendlichen die Chance, selbstbewusster zu agieren und sich im Inneren selbst zu verwirklichen.

*„Sportliche Aktivitäten können die personalen Ressourcen stärken, deren Qualität für die erfolgreiche Bewältigung von Belastungsformen entscheidend ist. Die eigenen Handlungskompetenzen werden als wesentlich stärker erachtet, und mit der sicheren Gewissheit um die eigene Handlungskompetenz fällt die eigentliche Bewertung des Stressgeschehens vergleichsweise undramatisch aus, und es entsteht objektiv weniger Stress.“* (Vgl. BRINKHOFF, 1997, S. 32)



## 7 Rangeln als Angebot in der Sozialen Arbeit

### 7.1 Psycho-Soziale Aspekte des Rangelns

#### 7.1.1 Beeinflussung der kindlichen Entwicklung

Dieses Kapitel soll Aufschluss geben, warum Rangeln in der Sozialen Arbeit die kindliche Entwicklung positiv beeinflusst und zudem auch Vorteile für andere Ebenen mit sich bringt.

Rangeln tritt als ein eigenständiges, hoch motivierendes, entspannendes und sozialisierendes Handlungsfeld auf (Vgl. ANDERS & BEUDELS, 2003, S.5) und besitzt daher eine breite pädagogische und therapeutische Wirksamkeit. Dabei ist zu beachten, dass es sich beim Rangeln um keine Sportart handelt, da nicht auf erlernte Techniken und Strategien zurückgegriffen wird.

*„Rangeln im Schul- und Freizeitsport meint nicht das Einüben in die gleichnamige Sportart, sondern eine kultivierte, handgreiflich- kämpferische Thematisierung von Bewegungen“* (FUNKE, 1988, S.17).

Es kann zwar zu den Sportarten Ringen oder Judo hinführen, ist aber genau genommen ein Bewegungsfeld, welches den „archaischen Bewegungsbedürfnissen“ (Vgl. BEUDELS & ANDERS, 2003, S.5) der Schüler entspricht.

Rangeln bietet sehr viele Möglichkeiten, die Entwicklung des Kindes in den bio-psycho-sozialen Bereichen positiv zu beeinflussen. Kämpfen, als spielerische Auseinandersetzung, beruht stets auf partnerbezogenen Körperkontakt. So lernen die Kinder in diesen Zusammenhang die Unterschiede des anfänglichen zarten Berührens, über das sanfte Drücken, hin zum dynamischen Ziehen, Zerren und Festhalten (Vgl. MACZKOWIAK & MELENHORST, 2003, S.14). Durch die körperlichen Berührungen, bei denen die Kinder innerhalb einer Gruppe verschiedenste Erfahrungen mitbringen, muss das primäre Ziel des Sports, der Aufbau des gegenseitigen Vertrauens und des Verantwortungsbewusstseins

sein. Erst auf dieser Basis, können sich die Kinder/Jugendliche dem Partner öffnen, welche die tragenden Elemente des Kämpfens sind (Vgl. HAPP, 1998, S.16). Das „Sich-Öffnen“ kann auf körperlicher, als auch auf seelischer Art geschehen. So können sich die Kinder/Jugendliche verbal über Ängste und Erwartungen austauschen, aber auch im physischen (nonverbal) Bereich bietet die spielerische Auseinandersetzung viele Möglichkeiten sich auszudrücken. So zeigen viele Kinder/Jugendliche im kämpferischen Spiel, durch Körperhaltung oder Mimik und Gestik ihren Partner an, ob ihnen der momentane Umgang gefällt oder nicht.

Das körperliche, wie auch das seelische „Berühren“, stehen daher beim Rangeln in einer engen Wechselbeziehung (Vgl. HAPP, 1998, S.17).

In der Sozialen Arbeit werden durch den Einsatz des Rangels Situationen geschaffen, die die Kinder/Jugendliche dazu befähigt, ihren Tätigkeits- und Bewegungsdrang zu fördern. Im gleichen Zug werden durch den ständigen Wechsel von Aktion und Reaktion (Vgl. HAPP, 1998, S.14), mit den stets wechselnden Körperpositionen, der gesamte Körper, mit seiner Muskulatur (siehe Kapitel 3.2) geschult, denn kindliches Lernen ist immer ein Lernen mit dem gesamten Körper. Die daraus immer neu entstehenden Herausforderungen, veranlassen die Kinder/Jugendliche zu improvisieren, um neue individuelle Bewegungsmöglichkeiten zu erproben. So entdecken die Kinder/Jugendliche spielerisch ihre persönlichen körperlichen Grenzen und die des Partners.

Rangeln bietet, auf diesem Gebiet des Lernens, weitere Möglichkeiten. In den verschiedenen kämpferischen Übungen, die stets als Spiel ausgeführt werden, fördern die Kinder/Jugendliche ihre Kreativität und Phantasie (Vgl. BEUDELS & ANDERS, 2002, S. 28). So werden die angebotenen Spiele im Laufe einer Übungsreihe ständig verändert oder es kommen sogar neue Eigenentwicklungen dazu. Die Kinder/Jugendliche können durch dieses spielerische Erkunden und Experimentieren, ihren Sport bewusst miterleben, nachvollziehen und gestalten. Die Folge ist eine freudvolle, freie und befreiende Atmosphäre, in deren sich die Kinder/Jugendliche geborgen und sicher fühlen.

Der Einsatz von Rangeln in der Sozialen Arbeit führt bei den Kindern/Jugendlichen zu vielen emotionalen Erregungen. So können vor, während oder nach einem Kampf verschiedenste Gefühle auf die Kinder/Jugendlichen einwirken. Dabei stehen auf der positiven Seite die Freude, der Triumph, das Glück, aber auch Wut, Ärger oder Enttäuschung über eine eventuelle Niederlage oder die Enttäuschung über sich selbst oder den Partner, auf der anderen Seite (Vgl. HAPP, 1998, S.17).

Die Kinder/Jugendliche lernen daher im Unterricht über ihre Gefühle und Erregungen zu sprechen, sie zu zeigen und sie zu beherrschen. So genießt das Erlernen und Einhalten des „Fair Plays“, äußerste Priorität im Sport, in Verbindung mit Rangeln (Vgl. KLUMPP, 2002, S.18). Die Kinder/Jugendliche erlernen in dieser Phase, die Leistungen der anderen anzuerkennen und dadurch die Anerkennung und Zuneigung durch die Mitstreiter und des Sozialarbeiters zu erfahren. Auch das Wettkampfergebnis rückt mit der Zeit in den Hintergrund. Es bleibt nur noch die reine Interaktion von Kind- Kind und Kind- Sozialarbeiter (Vgl. ANDERS & BEUDELS, 2003, S.6).

### **7.1.2 Schulung von Kompetenzen**

Durch die Durchführung von Rangeln in der Sozialen Arbeit, erweitern die Kinder/Jugendliche verschiedene Kompetenzen. Dazu zählen die Sachkompetenz, die Selbstkompetenz, die Sozialkompetenz und die Methodenkompetenz (Vgl. FUNKE, 1988, S. 15).

Beim Rangeln wird die *Sachkompetenz* durch das Sammeln von vielfältigen Material- Sozial- und Bewegungserfahrungen erweitert. Die körperlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten werden verbessert, was sich in einer Steigerung des sportlichen Könnens zeigt. So erfahren die Kinder/Jugendliche spielerisch mehr über ihren eigenen Körper und dessen Reaktionen auf die sportliche Belastung. Durch das Stellen von Hausaufgaben lernen die Kinder zusätzlich das Nutzen von Medien, um mehr über sich, über das sportliche Geschehen und ihre Sportart zu erfahren.

Das Erweitern der *Selbstkompetenz* ist in der sportlichen Entwicklung eines Kindes/Jugendlichen sehr wichtig. So lernen sie viel über ihren eigenen Körper, mit seinen Grenzen bzw. Möglichkeiten. Durch die kämpferischen Übungen lernen die Kinder/Jugendlichen, das eigene Verhalten und das Verhalten der anderen einzuschätzen und kritisch zu bewerten. Das Kampfgeschehen selbst zeichnet sich durch die Toleranz und Akzeptanz und von selbst gemachten Regeln aus, welche problemlos auf andere Problemsituationen übertragen werden können.

Durch das Erlernen von Toleranz, Akzeptanz, fairer Verhaltensweisen und gewaltfreiem Reagieren auf Probleme, vervollkommen die Kinder/Jugendliche ihre *Sozialkompetenz* spielerisch (Vgl. ANDERS & BEUDELS, 2003, S.6). Das freudvolle Miteinander und das gemeinsame Wetteifern, tragen dazu bei, dass die Kinder/Jugendliche das kooperative Handeln erfahren, wobei sie anderen helfen, aber auch selbst Hilfe erhalten. Auch das Lösen von Konflikten und der Abbau von Aggressionen werden durch verschiedene Spiele geschult.

Durch die aktive Mitgestaltung des Sportangebotes (z.B. Entwicklung eigener Kämpfe) durch die Kinder/Jugendliche, kommt es zum Erwerb der *Methodenkompetenz*. So lernen sie das eigenständige Lösen von Bewegungsaufgaben und können durch Selbst- und Fremdbeobachtung Fehler in der Übungsausführung oder Regelmissachtungen erkennen und korrigieren.

### **7.1.3 Erziehungsmöglichkeiten im Rangeln**

Wie bei allen Kampfsportarten, bildet sich auch beim Rangeln/Ringen, eine Vielzahl von Willenseigenschaften heraus. So sind auf der einen Seite der Mut, die Entschlusskraft, die Risikobereitschaft und die Selbstbeherrschung als individuelle Eigenschaften zu nennen sowie das kollektive und disziplinierte Handeln, als Gruppeneigenschaften auf der anderen Seite (Vgl. IHLO, 1981, S.20).

Die genannten Willenseigenschaften sind stets mit der Überwindung von Hindernissen und Schwierigkeiten verbunden und lassen die Kinder eigene Schwächen und vorhandene Ressourcen erkennen. Durch gezieltes Setzen

von Zweikampfsituationen, können die Willenseigenschaften methodisch im Sport fördern und stabilisiert werden. Das Lösen der gestellten Aufgaben sollte entweder individuell, mit eigenen Lösungswegen oder durch kollektives Miteinander erfolgen, wobei das Maß des Lösbaren nie überschritten werden darf. Auch das vorhandene Risiko, welches subjektiv viel höher eingeschätzt wird, sollte objektiv gering gehalten werden.

#### **a) Mut**

Der Begriff des Kämpfens und des Rangelns können bei gehemmten Kinder/Jugendlichen Ängste hervorrufen, die mit Verkrampfungen, verschlechterter Koordination der Bewegungen und Furcht vor Niederlagen einhergehen. An ein zielgerichtetes Handeln ist in dieser Situation nicht mehr zu denken. Um dieser Entwicklung entgegenzuwirken, sollte bereits in der Anfangszeit damit begonnen werden, einfache Zweikampfsituationen in Spielen zu schaffen, welche den Mut, als spezifische Seite des Willens (Vgl. Ihlo, 1981, S.21), schulen. Der Sozialarbeiter sollte daher versuchen, in seinem Sportangebot spielerisch Situationen zu schaffen, welche ein mutiges Handeln erfordert. Dabei muss beachtet werden, dass in der bereitgestellten Situation, das subjektiv vorhandene Risiko objektiv gering ist. Ein Verletzungsrisiko oder sozialer Prestigeverlust muss von vorn herein ausgeschlossen werden (Vgl. MÜLLER, 1996, S.43). So können durch regelmäßiges Üben von mutigen Handlungen, vorhandene Ängste abgebaut und der Grad der Hemmungen gesteuert werden.

#### **b) Entschlusskraft, Standhaftigkeit und Risikobereitschaft**

Um einen Kampf oder eine Zweikampfübung erfolgreich zu bestehen, sollte das Kind/Jugendliche über Entschlusskraft, Standhaftigkeit und eine gewissen Bereitschaft zum Risiko verfügen (Vgl. ANDERS, 2003, S.24). Diese Willenseigenschaften sind eng mit dem Mut verknüpft und können daher auch im Rangeln/Ringen methodisch geschult werden. Dies wird durch gezieltes Setzen von neuen, sich ständig verändernden Zweikampfsituationen seitens des Sozialarbeiters erreicht. Auch in diesem Falle gilt, dass ein

Verletzungsrisiko ausgeschlossen werden muss und dass das Maß des Lösbaren nicht überschritten werden darf.

### **c) Selbstbeherrschung**

Die Selbstbeherrschung spielt beim Rangeln/Ringen eine große Rolle. Durch die sich ständig ändernden Situationen im Zweikampf, ändern sich auch Gefühle und Erregungen innerhalb eines Spiels oder einer Kampfübung. Ziel des Sozialpädagogen muss es sein, die Beherrschung von negativen Erregungen, unerwartete Schwierigkeiten oder sogar von Misserfolg den Kindern/Jugendlichen zu vermitteln und diese während des Sportangebotes zu kontrollieren (Vgl. SCHOLZ, 2003, S.21). Außerdem sollte jedes Kind/Jugendlicher seinen Gegner achten und die Gruppe unterstützen. Der Einsatz von Vertrauens- und Körperkontaktspiele, klärende Gruppen- oder Einzelgespräche und das Festhalten an bestehende Rituale, bieten daher die Grundlage eines wirksamen Sportkurses.

### **d) Diszipliniertes Handeln**

Diszipliniertes Handeln ist unerlässlich bei der Vermittlung und Ausführung von Rangeln und Ringen. Durch einen gut durchorganisierten und freudvollen Sportkurs kann das bestehende Verletzungsrisiko beim Rangeln/Ringen geradezu minimiert werden. So bilden festgeschriebene Regeln und Rituale, die weder gebrochen, noch ignoriert werden dürfen, die Basis des Vermittelns. Aufkommende negative Tendenzen bei einem Spiel müssen sofort unterbunden werden (Vgl. MIETHLING, 2002, S.8). Dies kann durch ein klärendes Gespräch mit den betroffenen Kindern/Jugendlichen geschehen oder durch eine geringe Bestrafung, die die Gruppe im Vorfeld des Kurses selbst bestimmt. Ziel ist die Herausbildung und Stabilisierung der sportlichen Fairness und das Bewusstmachen, dass Ordnung und Disziplin die Voraussetzungen eines freudvollen Miteinanders sind.

### **e) Kollektives Handeln**

Enge Zusammenhänge gibt es zwischen dem disziplinierten Handeln, welches mehr im individuellen Bereich liegt, und dem kollektive Handeln im

Rangeln/Ringen. Auch im kollektiven Handeln muss versucht werden, den Kindern/Jugendlichen aufzuzeigen, dass ein freudvolles und lehrreiches Sportangebot, nur über gegenseitige Hilfe und Unterstützung möglich ist. Des Weiteren kann durch ein gutes Kollektiv, das Verletzungsrisiko drastisch verringert und auch höhere Ziele leichter erreicht werden können.

## 7.2 Physiologische Aspekte des Rangelns

Wie bereits in der Einführung erwähnt, kommt es immer mehr zum Verfall der konditionell-motorischen Basis bei Kindern und Jugendlichen, welche eine Verschlechterung der biologischen Leistungsfähigkeit und der Gesundheit zur Folge hat. Um diesen Verfall entgegenzuwirken, muss im Sport gezielt auf die Verbesserung der Koordination, der Kondition, der Muskulatur und der Motorik geachtet werden.

Betrachtet man speziell nun das Rangeln, so zeigt sich, dass die Kinder/Jugendliche ihre körperliche und sportliche Leistungsfähigkeit gegenüber anderen Sportarten steigern. (Vgl. FUNKE, 1988, S. 18).

IHLO konkretisiert und begründet, in seinem Lehrbuch „Kampfsport in der Schule“, diese allgemeinen Ziele (Vgl. IHLO, 1981, S.19), welche hier in Auszügen aufgeführt werden:

- Rangeln fördert Entwicklung u. Stabilisierung der körperlichen Organe.
- Rangeln trägt zur Kräftigung der Muskulatur bei.
- Rangeln unterstützt die Entwicklung der Beweglichkeit, Gewandtheit und Bewegungsharmonie durch typische, sehr dynamische Belastungen.
- Rangeln dient der Herausbildung körperlicher Fähigkeiten und Fertigkeiten durch vielfältige Techniken und vielgestaltigen Bewegungsanforderungen.
- Rangeln fördert die Reaktionsschnelligkeit und die Konzentrationsfähigkeit. (geistige Beweglichkeit durch verschiedenste Bewegungsabläufe)
- Der Schüler lernt sich zu steigern und zu überwinden, und Kräfte, Fähigkeiten und Fertigkeiten ohne zu zögern einsetzen (Vgl. IHLO, 1981, S.19),

So dient das Rangeln der Herausbildung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten, Kräftigung der Muskulatur und des Herz-Kreislauf-Systems, welche durch die Auseinandersetzung mit gegnerischen Widerständen einhergeht. Um diese wertvollen Aspekte des Rangelns daher nutzvoll zu fördern, bedarf es gewisser Kenntnisse, über die körperlichen Voraussetzungen der Kinder/Jugendlichen in diesem Alter und welche physiologischen Reaktionen das Üben in der Freizeit hervorruft.

### **7.2.1 Skelettmuskulatur**

Untersuchungen haben gezeigt, dass sich die Ausprägung der Skelettmuskulatur in Abhängigkeit von Alter, Körpergewicht und Körpergröße nahezu linear entwickelt (Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.18).

Somit ist der wichtigste Aspekt der Muskulaturausbildung in dieser Altersperiode:

#### **Zusatzgewichte sind strengsten zu unterlassen!**

Da die Verknöcherung in diesem Alter noch nicht abgeschlossen ist, kann es zu massiven Schäden des relativ labilen Stützapparates kommen (Vgl. SÖLL, 1982, S.39). Daher sind Übungen zu wählen, in denen das Kind nur sein eigenes Körpergewicht überwinden muss.

Rangeln gilt als eine Ganzkörpersportart, welche die Beanspruchung und Ausbildung der gesamten Muskulatur des Körpers fördert. Es kommt dabei zur Erhöhung der Maximalkraft, zur Verbesserung der lokalen Muskulaturausdauer sowie der Muskelschnellkraft. Weitere Aspekte sind die Haltungsprophylaxe, die Erhaltung der Gelenkigkeit und die Ausprägung der inter- und intramuskulären Koordination. Diese wird durch dynamische (Hebelarbeit) als auch statische Komponenten (Haltearbeit) beim Rangeln auf natürliche Art gefördert (Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.17).

Das Kind sollte in diesem Alter daher nur in der Lage sein, „[...] *sein eigenes Körpergewicht zu tragen und der Schwerkraft zu widerstehen*[...]“.  
(Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.19).



### **7.2.2 Herz- Kreislauf- System**

Auf physiologischem Gebiet kann man keine gravierende, bis gar keine Verbesserung im Freizeitsport und im Verein erzielen (Vgl. UNGERER, 1967, S.181), da die Entwicklung des Herz- und Gefäßsystems parallel zur Entwicklung des Gesamtorganismus verläuft. So sind speziell die aerobe Leistungsfähigkeit und die Größe des Herzvolumens, stark von Alter und Wachstums des Individuums abhängig. SCHMÜCKER & HOLLMANN untersuchten, ob sich die cardio-pulmonale

Leistungsfähigkeit vor dem 10. Lebensjahr beeinflussen können und kamen zu folgendem Ergebnis:

1. Ein Anstieg der maximalen Sauerstoffaufnahme ist – unabhängig von der körperlichen Entwicklung – nicht möglich.
2. Eine Zunahme der Herzmuskelleistung konnte nicht in dem Maße wie bei Erwachsenen beobachtet werden.
3. Sportliche Leistungsverbesserung hat in diesem Altersabschnitt seine Ursache in der Koordinationsverbesserung.
4. Kinder mit hohen Sauerstoffaufnahmewerten wiesen einen besonders niedrigen Fettanteil auf.

(Vgl. SCHMÜCKER & HOLLMANN, 1973, S. 10 f)

Dennoch sollte bei jedem gesunden, mitübenden Kind/Jugendlichen, eine erhöhte (verdoppelte) Atemfrequenz sowie Rötung der Haut zu erkennen sein, denn eine konditionelle Belastung verbessert die Gesamtdurchblutung, die inter-muskuläre Koordination, prägt den Bewegungsrhythmus (Lauf- Atem-Rhythmus) und dient der peripheren Abhärtung (Infektionsprophylaxe) (Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.26).

### **7.2.3 Zentralnervensystem (ZNS)**

Das Trainieren des Zentralnervensystems ist wichtig für die Verbesserung der Koordination, also für Ausführung aller Bewegungen. Ein weiterer Punkt der hier erschlossen wird, ist die Verbesserung der Schnelligkeit (Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.28).

Als Schnelligkeit verstehen wir dabei die Reaktionsschnelligkeit, die Aktionsschnelligkeit sowie die Schnelligkeitsausdauer (Vgl. MARTIN & LEHNERTZ, 1993, S.148). Beide Aspekte sind also von der Funktion des Zentralnervensystems abhängig.

Die Trainierbarkeit des Zentralnervensystems erschließt sich uns über das gezielte oder zufällige Setzen optischer, akustischer und Reize. Dies geschieht durch sensomotorische Übungen (gezielte Reizsetzung) oder im Kampfesgeschehen selbst (zufällige Reizsetzung) (Vgl. BADTKE, 1999, S.105). Bei beiden kommt es zur Verbesserung des Reaktionsvermögens sowie zum Abbau von Irradationen (Vgl. LAUTWEIN, 1983, S.28). Die Folge ist, dass das gesamtmotorische Verhalten stabilisiert wird, die Bewegungen qualitativ besser und koordinierter werden, was zur Folge hat, dass das Kind/Jugendliche sich ständig neuen und wechselnden Bedingungen anpassen kann.

## 8 Zusammenfassung

Dass Sport mit all seinen Facetten positiv auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen wirkt, haben die verschiedenen Kapitel dieser Arbeit deutlich aufgezeigt.

Dabei nimmt die sportliche Betätigung starken Einfluss auf die biologisch/physiologische Entwicklung der Heranwachsenden. Muskulatur und Ausdauer werden geschult und ausgebaut, die Motorik, die Koordination und die Reaktionsschnelligkeit trainiert und verfeinert. Eine stärkere Belastbarkeit des Organismus, eine verbesserte Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Verminderung von „Zivilisationskrankheiten“ sind die bedeutendsten Ergebnisse bzw. Effekte.

Der Bereich der Psyche und des sozialen Verhaltens wird ebenfalls durch kontinuierliches Ausüben von Sport regelrecht umgekrempelt. Die Kinder/Jugendlichen erfahren ein freudvolles, respektvolles und soziales Miteinander. Das Einhalten von Regeln und Normen (Fair Play) steht dabei im Vordergrund, ebenso wie das Erlernen, einen Sieg oder eine Niederlage richtig einzuordnen, zu reflektieren und zu akzeptieren. Gegenseitiges Vertrauen und Respekt bilden dabei eine gesunde Basis für die Anwendung des Erlernten im täglichen Leben. Die Kinder und Jugendlichen gehen aus diesem Prozess mit neu geschaffenem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein hervor und zeigen gern ihre neu gewonnene Persönlichkeit.

Trotz dieser signifikanten positiven Einflüsse auf die bio-psycho-soziale Ebene bleibt der Sport bei der Ausbildung zum Sozialarbeiter in der Regel außen vor. Theoretische Vermittlung oder praktische Anwendungen während des Studiums sind zurzeit leider noch nicht Bestandteil der Ausbildung bzw. in Planung.

Vielleicht kann diese Arbeit ein Stück weit dazu beitragen, diesen Missstand aufzuheben und dieses Lehrgebiet allen Auszubildenden zugänglich zu machen.



## 9 Literaturverzeichnis

1. **Anders, W. (2003).** Ich habe mehr Kraft als ich dachte...  
In: sportpädagogik 3/2003, S. 24-29
2. **Anders, W. & Beudels, W. (2003).** Ringen, Raufen.  
In: sportpädagogik 3/2003, S. 4-9
3. **Badtke, G. (1999).** Lehrbuch der Sportmedizin.  
Heidelberg – Leipzig: Barth Verlag
4. **Böhnisch, L. (2008).** Sozialpädagogik der Lebensalter.  
(5. Auflage), Weinheim: Juventa Verlag
5. **Brieskorn-Zinke, M. & Köhler-Offierski (1997).** Gesundheitsförderung in  
der Sozialen Arbeit. Freiburg. Lambertus Verlag
6. **Brinkhoff, K.-P. (1997).** Sportliches Engagement und soziale  
Unterstützung im Jugendalter. Aachen: Meyer & Meyer Verlag
7. **Conzelmann, A. (2001).** Sport und Persönlichkeitsentwicklung.  
Schorndorf: Verlag Hofmann
8. **Deutscher Verein für öffentliche und private Fürsorge (Hrsg.) (1997).**  
Fachlexikon der sozialen Arbeit. (4. Auflage),  
Stuttgart: Verlag Kohlhammer
9. **Dräbing, R. (2006).** Kinder brauchen Bewegung.  
Aachen. Meyer & Meyer Verlag
10. **Fischer, K. (2001).** Einführung in die Psychomotorik.  
München: Reinhardt Verlag

11. **Fritz, J. (1993).** Theorie und Pädagogik des Spiels.  
Weinheim. Juventa Verlag
12. **Funke, J. (1988).** Ringen und Raufen.  
In: sportpädagogik 4/1988, S. 13-21
13. **Haag, H. (1996).** Sportphilosophie. Ein Handbuch.  
Schorndorf: Verlag Hofmann
14. **Happ, S. (1998).** Zweikämpfe mit Körperkontakt.  
In: sportpädagogik 5/1998, S. 13-24
15. **Hurrelmann, K. (1988).** Soziologie und Gesundheit. Somatische, psychische und soziale Risikofaktoren im Lebenslauf.  
Weinheim. Juventa Verlag
16. **Ihlo, H. (1981).** Kampfsport in der Schule.  
Berlin: Volkseigner Verlag
17. **Jacobi, P. & Rösch H. (1977).** Sport – Dienst am Menschen.  
Mainz: Matthias -Grünwald-Verlag
18. **Klumpp, P. (2002).** Das kleine ABC des Aggressionsabbaus.  
In: sportpädagogik 2/2002, S. 18-21
19. **Koinzer, K. (1997).** Gesundheitssport mit Kindern und Jugendlichen.  
Heidelberg – Leipzig: Barth Verlag
20. **Kreft, M. (2008).** Wörterbuch der sozialen Arbeit. (6. Auflage)  
Weinheim: Juventa Verlag
21. **Lautwein, T. (1983).** Konditionstraining in der Primarstufe.

In: Schriftreihe zur Praxis der Leibesübungen und des Sports (Band 170).  
Schondorf: Verlag Hofmann

22. **Maczkowiak, S. & Melenhorst, M. (2003).** Lass(t) uns ein Kämpfchen wagen. In: sportpädagogik 3/2003, S. 10-14
23. **Martin, D., Carl, K. & Lehnertz, K. (1993).** Handbuch Trainingslehre. Schorndorf: Verlag Hofmann
24. **Miethling, W. (2002).** Gewalt im Sportunterricht. In: sportpädagogik 2/2002, S. 4-10
25. **Müller, B. (1996).** Gegeneinander kämpfen – um friedlich miteinander sein zu können. In: Die sportpädagogik 4/1996, S. 41-46
26. **Myschker, N. (1993).** Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Verlag Kohlhammer
27. **Schaller, H. & Pache, D. (1995).** Sport als Bildungschance und Lebensform. Schondorf: Verlag Hofmann
28. **Scholz, B. (2003).** Da kann man so schön auf seine Kraft aufpassen. In: sportpädagogik 3/2003, S. 21-23
29. **Schmücker, B. & Hollmann, W. (1973).** Zur Frage der Trainierbarkeit von Herz und Kreislauf bei Kindern bis zum 10. Lebensjahr. In: Sportarzt und Sportmedizin, S. 10-11

30. **Söll, H. (1982).** Psychomotorische Entwicklung im Kindes und Jugendalter.  
In: Schriftreihe zur Praxis der Leibesübungen und des Sports (Band 163).  
Schondorf: Verlag Hofmann
31. **Staub-Bernasconi, S. (1995).** Systemtheorie, soziale Probleme und Soziale Arbeit: lokal, national, international  
Bern: Haupt Verlag
32. **Tofahrn, K. (1997).** Soziale Schichtung im Sport.  
Frankfurt am Main: Europäischer Verlag der Wissenschaft



## 10 Abbildungsverzeichnis

<b>Abbildung 1:</b> Indikator Wohngeld	S. 4
<b>Abbildung 2:</b> Indikator Grundsicherung	S. 5
<b>Abbildung 3:</b> Indikator Arbeitslosengeld II	S. 5
<b>Abbildung 4:</b> Indikator Sozialgeld SGB III	S. 6
<b>Abbildung 5:</b> Menschliche Bedürfnisse	S. 10
<b>Abbildung 6:</b> Was vom Kind als Wunsch und Interesse geäußert wird	S. 13
<b>Abbildung 7:</b> Primärmotive zum Sport	S. 16
<b>Abbildung 8:</b> Sekundärmotive zum Sport	S.17
<b>Abbildung 9:</b> Interpretationsmöglichkeiten für einen [statistischen] Zusammenhang zwischen den Variablen Sport [S] und Persönlichkeit [P] unter Beachtung einer [verborgenen] Drittvariablen [Z]	S. 27

## 11 Tabellenverzeichnis

<b>Tabelle 1:</b>	Vergleich häufiger Krankheiten zwischen Sozialer Unter- und Mittelschicht	S. 8
<b>Tabelle 2:</b>	Prävention	S. 20

## 12 Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit  
selbst verfasst und keine anderen als die  
angegebenen Hilfsmittel genutzt habe.

Dresden, 21.01.2011

Lars Nitzsche